

Efektivitas konseling kelompok teknik *aversion therapy* untuk mereduksi perilaku *phubbing*

Dilla Amelia¹, Ibnu Mahmudi², Suharni³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: ameliadilla03@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: mahmudiibnu@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun
email: harnibk@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
Perilaku <i>phubbing</i> , konseling kelompok, terapi aversi.	Tujuan penelitian ini adalah untuk mereduksi perilaku <i>phubbing</i> siswa yang dialami oleh pelajar kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen desain <i>one-group pre-test</i> dan <i>post-test</i> . Populasi penelitian ini terdiri dari kelas X dengan total 90 siswa, sampel ditentukan menggunakan metode <i>purposive sampling</i> sehingga didapat 8 sampel dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan adalah angket perilaku <i>phubbing</i> . Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon signed rank-test</i> . Hasil dari temuan data menghasilkan bahwa perilaku <i>phubbing</i> dari 8 sampel kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun pada <i>pre-test</i> sejumlah 730 dan pada saat <i>post-test</i> menurun menjadi 552. Hal ini membuktikan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik <i>aversion therapy</i> efektif dalam mereduksi perilaku <i>phubbing</i> pada siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun.
<i>Phubbing</i> behavior, group counseling, <i>aversion therapy</i> .	<i>The purpose of this study was to reduce the phubbing behavior of students experienced by class X students of SMK Gamaliel 1 Madiun. This study used a quantitative approach with an experimental method of one-group pre-test and post-test design. The population of this study consisted of class X with a total of 90 students, the sample was determined using the purposive sampling method so that 8 samples were obtained in this study. The instrument used was a phubbing behavior questionnaire. Data were processed and analyzed using the Wilcoxon signed rank-test. The results of the data findings showed that the phubbing behavior of 8 samples of class X SMK Gamaliel 1 Madiun in the pre-test was 730 and at the post-test decreased to 552. This proves that the influence of group counseling services with aversion therapy techniques is effective in reducing phubbing behavior in class X students of SMK Gamaliel 1 Madiun.</i>

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, *gadget* sangat berpengaruh dalam melakukan interaksi sosial seseorang, terutama untuk melakukan kontak sosial dan berkomunikasi menjadi sangat mudah. Hanya dengan menggunakan *gadget* seseorang dapat berinteraksi satu sama lain, karena kemajuan teknologi ini lah yang pada akhirnya memberikan beberapa dampak bagi para penggunanya (Marpaung, 2018). Penggunaan *gadget* dalam dunia pendidikan merupakan sebuah permasalahan yang perlu diteliti secara mendalam. Karena hal ini sangat berpengaruh terhadap mutu pendidikan di Indonesia terutama pada Generasi Z yang sangat mendominasi.

Setiawan (2016) seseorang yang tidak mampu dalam mengontrol penggunaan *gadget* dapat menimbulkan kecanduan pada *gadget* serta menurunnya interaksi sosial di lingkungan. Seiring berjalannya waktu, banyak remaja sekarang yang lebih memilih sibuk dan asik dengan *gadget* saat berkomunikasi secara langsung dengan lawan bicaranya atau yang biasa di sebut dengan fenomena *phubbing*. Al-Saggaf (2022) *phubbing* merupakan keterliban sesaat dengan ponsel pintar selama percakapan tatap muka dengan seseorang.

Butler (dalam Kartikasari, 2023) fenomena *phubbing* adalah gambaran dari dampak negatif kecanduan ponsel. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya komunikasi sosial, gangguan hubungan antar manusia, dan masalah kesejahteraan pribadi. Mereka akan cenderung lebih anti sosial dengan orang lain daripada harus keluar rumah untuk berinteraksi secara langsung dengan orang lain. *Phubbing* dapat disebabkan oleh beberapa faktor, sebagaimana yang dijelaskan oleh (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018) yang menyatakan bahwasannya perilaku *phubbing* dapat disebabkan karena seseorang tersebut mengalami *Nomophobia*, *Interpersonal Conflict*, *Self Isolation*, dan *Problem Acknowledgement*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama kegiatan Pengenalan Lingkungan Sekolah (PLP) di SMK Gamaliel 1 Madiun ditemukan beberapa perilaku *phubbing* yang dilakukan oleh siswa yaitu pada saat jam pembelajaran berlangsung dan ketika jam istirahat. Pertama, pada saat jam pembelajaran, beberapa siswa di kelas dijumpai selalu bermain *smartphone* sepanjang pelajaran dan saat diskusi kelompok siswa tersebut juga hanya bertugas untuk membacakan tanpa membantu temannya yang lain mengerjakan tugas diskusi karena sibuk dengan *smartphone*-nya. Perilaku lainnya yang dijumpai yaitu ketika guru menjelaskan materi pelajaran siswa tidak memperhatikan dan ketika ditanya siswa tetap asik memainkan *smartphone*-nya. Kedua, sering kali perilaku *phubbing* dijumpai pada saat jam istirahat berlangsung. Pada saat jam istirahat siswa hanya membeli *snack* kemudian kembali ke kelas dan hal yang dilakukan adalah masih dengan hal yang sama yaitu bermain *smartphone* dan tidak banyak interaksi atau percakapan yang dilakukan antar siswa tersebut.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mencegah dan atau mengatasi perilaku *phubbing* dengan dibuktikan melalui beberapa penelitian diantaranya dilakukan (Saputri et al., 2020) bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi perilaku *phubbing*. Selanjutnya (Putri & Siregar, 2024) menyatakan melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan metode *brainstorming* dapat mengurangi perilaku *phubbing* pada siswa. Lebih lanjut dilakukan oleh (Damayanti et al., 2024) bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* efektif dalam menurunkan tingkat perilaku *phubbing* pada siswa.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk menurunkan perilaku *phubbing* di SMK Gamaliel 1 Madiun yaitu peneliti menggunakan teknik *aversion therapy*, dimana teknik aversi bisa melibatkan penarikan penguatan positif atau penggunaan berbagai bentuk hukuman. Corey (2009) Teknik aversi inilah yang digunakan para behavioris, karena teknik ini diansumsikan cukup memberikan pengaruh pada perubahan tingkah laku konseli meski cara yang digunakan sedikit menekan guna menghindari konsekuensi terburuk agar klien tidak melakukan hal yang tidak diinginkan lagi. Pada *setting* yang lebih formal dan terapeutik, teknik aversi ini seringkali digunakan dalam penanganan berbagai tingkah laku maladaptif pada seseorang.

Suranata, dkk (2022) pengkondisian aversi merupakan teknik yang digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk dengan cara meningkatkan kepekaan konseli agar dapat mengamati respons pada stimulus yang diinginkannya dengan kebalikan stimulus tersebut. Dalam penggunaan prosedur aversi ini dengan mengasosiasikan metode penjenjuran yang melibatkan pemberian stimulus berulang hingga siswa merasa jenuh dan mulai mengurangi

perilaku *phubbing* tersebut serta memberikan gambaran dampak buruk dari tindakan perilaku *phubbing* pada konseli, dengan tujuan membentuk tingkah laku baru pada individu agar sesuai dengan aturan yang ada. Maka diharapkan dengan penerapan prosedur aversi pada penanganan perilaku *phubbing* pada konseli akan dapat teratasi dengan optimal. Pemberian layanan ini dilakukan dengan konseling kelompok, dimana siswa dapat memahami mengenai perilaku *phubbing* dengan saling berinteraksi satu sama lain dalam dinamika kelompok.

Kurnanto (2013) Konseling kelompok merupakan proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Salah satu cara untuk merubah siswa dengan tujuan membentuk tingkah laku individu agar teratasi dengan optimal adalah dengan menggunakan teknik *aversion therapy*.

Maka dari itu yang membuat beda penelitian ini daripada penelitian lain ialah perpaduan layanan konseling kelompok dengan teknik *aversion therapy*, dimana peserta didik senantiasa dapat mengendalikan dirinya dengan tujuan membentuk tingkah laku agar sesuai dengan aturan yang ada dan diharapkan dengan penerapan prosedur-prosedur aversi pada penanganan perilaku *phubbing* ini, memungkinkan terjadinya perilaku sasaran di masa mendatang dapat dikurangi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani, 2020) menyebutkan bahwa, teknik pengkondisian aversi efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Hal senada juga diperkuat dengan hasil penelitian (Mulyawan, 2022) menyatakan bahwa teknik *aversion therapy* dapat menurunkan perilaku *maladaptive* pada siswa. Berangkat dari uraian di atas maka peneliti ingin mengkaji lebih jauh tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Aversion Therapy* untuk Mereduksi Perilaku *Phubbing* pada Siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang dilakukan ini adalah *one-group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini siswa kelas X di SMK Gamaliel 1 Madiun Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 90 siswa. Metode pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner perilaku *phubbing* dengan jumlah 30 item, kuesioner perilaku *phubbing* diukur menggunakan *skala likert* yang memuat atas pertanyaan yang peneliti minta untuk dijawab oleh responden. Peneliti ini menggunakan teknik analisis data uji *Wilcoxon Rank Test*. dengan bantuan aplikasi SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

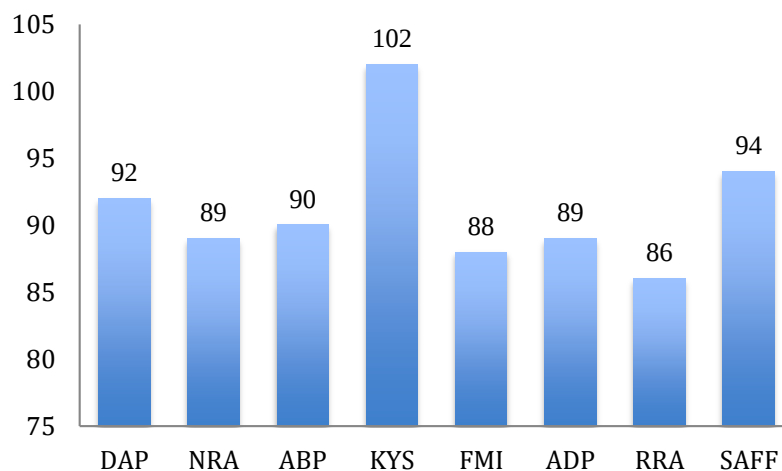
Data tingkat perilaku *phubbing* pada siswa *pretest* di ukur menggunakan kuesioner perilaku *phubbing* yang terdiri dari 28 butir pernyataan dengan skala likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Dimana skor 4 untuk skor tertinggi dan skor 1 untuk skor terendah. Dari butir pernyataan yang ada, diperoleh N=8 dengan rentang skor 86-102, maka diperoleh skor maksimal 102 dan skor minimal 86. Setelah dihitung menggunakan aplikasi SPSS Versi 23 diperoleh hasil mean 91, modus 89, standar deviasi 4,979. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada table 1

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Perilaku *Phubbing* Siswa *Pre-Test*

Interval	Frekuensi	Presentase	Keterangan
52-62	0	0%	Sangat Rendah
63-73	0	0%	Rendah

74-84	0	0%	Sedang
85-95	7	87,5%	Tinggi
96-106	1	12,5%	Sangat Tinggi
Jumlah	8	100%	

Dari tabel di atas dapat diberi kesimpulan bahwa tingkat perilaku *phubbing* pada siswa kelas X di SMK Gamaliel 1 Madiun sebelum diberikan *treatment* memiliki frekuensi terbanyak di 85-95 dan bisa dikatakan memiliki nilai yang sangat tinggi. Berdasarkan table 1. distribusi frekuensi data perilaku *phubbing* siswa *pretest*, dapat dibuat diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Grafik Hasil *Pre-Test*

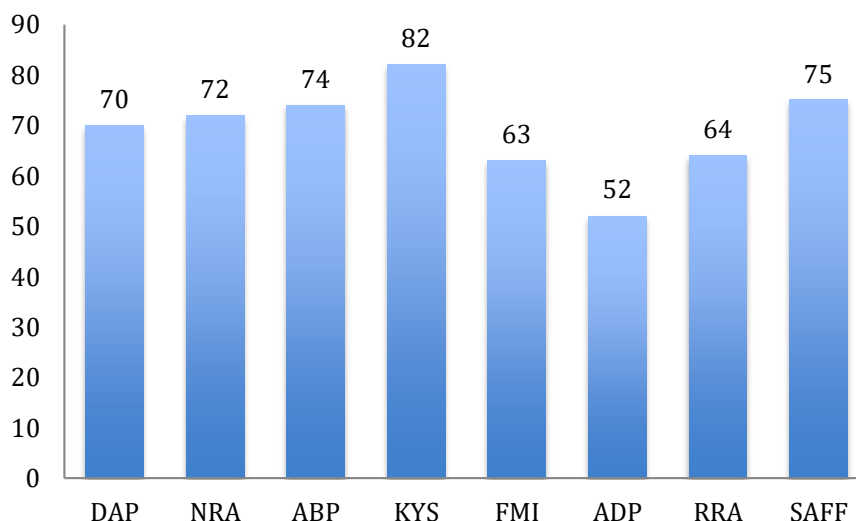
Tingkat perilaku *phubbing* siswa *posttest* diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 28 butir pernyataan dengan skala likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Dimana skor 4 untuk skor tertinggi dan skor 1 untuk skor terendah. *Posttest* dilakukan setelah pemberian *treatment* sehingga akan diperoleh data. Berdasarkan data hasil *posttest* yang diambil dari skala perilaku *phubbing* setelah diberikannya *treatment* dengan nilai N-8, rentang skor skala 52-82, diperoleh skor maksimal 82 dan skor minimal 52. Setelah dihitung menggunakan aplikasi SPSS Versi 23 diperoleh hasil mean 69 median 71 modus 52 dan standar deviasi <9,181.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Perilaku *Phubbing* Siswa data *Post-Test*

Interval	Frekuensi	Presentase	Keterangan
52-62	1	12,5%	Sangat Rendah
63-73	4	50%	Rendah
74-84	3	37,5%	Sedang
85-95	0	0%	Tinggi
96-106	0	0%	Sangat Tinggi
Jumlah	8	100%	

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku *phubbing* siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun setelah diberikan *treatment* memiliki nilai dibawah 85 dan bisa dikatakan memiliki nilai baik serta mengalami penurunan setelah diterapkan konseling

kelompok teknik *aversion therapy*. Berdasarkan table 2 distribusi frekuensi data *perilaku phubbing* siswa *posttest*, dapat dibuat diagram pada gambar 2 sebagai berikut:



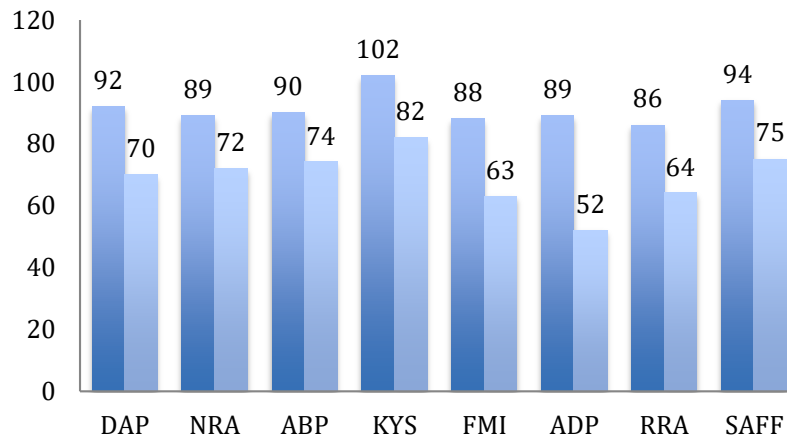
Gambar 2. Grafik Hasil *Post-Test*

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan pada sampel sebelum diberikannya perlakuan dan setelah diberikannya perlakuan, terdapat penurunan dari *pretest* ke *posttest*. Pada perbandingan frekuensi data terdapat 100% pada kategori tinggi dan sangat tinggi sebelum diberikan konseling kelompok teknik *aversion therapy*. Kemudian terjadi penurunan kategori sesudah penerapan konseling kelompok teknik *aversion therapy* dilakukan, yaitu sebesar 12,5% pada kategori sangat rendah, 50% rendah dan 37,5% **pada kategori sedang**. Perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* yang didapat dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Perbandingan Hasil *Pretest-Posttest*

No.	Nama	Skor Pre-Test	Kriteria	Skor Post-Test	Kriteria
1	DAP	92	Tinggi	70	Rendah
2	NRA	89	Tinggi	72	Rendah
3	ABP	90	Tinggi	74	Sedang
4	KYS	102	Sangat Tinggi	82	Sedang
5	FMI	88	Tinggi	63	Rendah
6	ADP	89	Tinggi	52	Sangat Rendah
7	RRA	86	Tinggi	64	Rendah
8	SAFF	94	Tinggi	75	Sedang

Tabel diatas menunjukkan perbandingan tingkat perilaku *phubbing* ketika *pretest* dan *posttest* sebelum dilakukan *treatment*. Berdasarkan hasil tersebut memperlihatkan konseling kelompok dengan teknik *aversion therapy* dapat menurunkan perilaku *phubbing* peserta didik. Berikut data hasil *pretest* dan *posttest* yang ditunjukkan dalam bentuk grafik pada gambar 3.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil *Pretest-Posttest*

Tabel 4. Hasil Analisis *Rank Test*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	8 ^a	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	8		

Berdasarkan dari hasil perhitungan analisis Uji *Wilcoxon Rank Test* menggunakan SPSS menunjukan hasil bahwa adanya penurunan dari *pretest* ke *posttest* setelah dilakukannya perlakuan atau *treatment* yaitu dengan konseling kelompok menggunakan teknik *averson therapy* dari keseluruhan responden. Hal ini dapat dilihat dari *negative rank* yang terdapat 8 data positif (N) yang artinya 8 siswa atau keseluruhan responden mengalami penurunan dari nilai *pretest* ke *posttest*. *Mean Rank* atau rata-rata peningkatan tersebut sebesar 4,50 sedangkan jumlah *positive rank* atau *sum of rank* adalah sebesar 36,00.

Tabel 5. Hasil uji *wilcoxon Rank Test*

	Posttest - Pretest
Z	-2.524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Berdasarkan dari hasil "Test Statistik" menunjukkan hasil interpretasi bahwa nilai *Asymp. Sign* (2 tailed) adalah 0,012. Karena nilai $0,012 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan penurunana perilaku *phubbing* siswa untuk *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa "Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Avershion Therapy* Efektif untuk Menurunkan Perilaku *Phubbing* pada Siswa Kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun.

Berdasarkan dari data yang telah didapatkan dari penelitian penerapan konseling kelompok teknik *aversion therapy* untuk mereduksi perilaku *phubbing* peserta didik kelas X sebelum diberikan *treatment* dapat dilihat pada hasil *pre-test* menunjukkan bahwa siswa kelas

X SMK Gamaliel 1 Madiun memiliki tingkat perilaku *phubbing* yang tinggi. Dari hasil *pre-test* sebelum dilakukan layanan konseling kelompok menunjukkan peserta didik mengalami gejala perilaku *phubbing*. Dari permasalahan perilaku *phubbing* tersebut, maka dilakukan sebuah intervensi untuk mereduksi perilaku *phubbing* pada peserta didik dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *aversion therapy* sebagai upaya pemberian bantuan yang dinilai efektif dan efisien. Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi waktu 45 menit pada setiap pertemuannya kepada 8 orang anggota kelompok.

Pada pertemuan pertama konselor melakukan observasi perilaku *phubbing* pada siswa dan mengidentifikasi pemicu serta kondisi yang memperkuat perilaku tersebut. Lebih lanjut konselor membantu siswa dalam menggali pikiran negatifnya. Teknis pelaksanaan dalam pertemuan pertama ini yaitu siswa diminta untuk berbagi pengalaman mereka pada saat mengalami perilaku *phubbing* yang selanjutnya akan ditanggapi oleh anggota kelompok lainnya. Kemudian konselor menjelaskan mengenai teknik *aversion therapy*, di mana siswa diperkenalkan dengan konsep teknik penjenjutan yang akan digunakan. Konsep teknik penjenjutan ini akan membuat diri siswa merasa jenuh terhadap suatu tingkah laku. Setiap kali perilaku negatif muncul, stimulus tidak menyenangkan diterapkan untuk meminimalkan frekuensi perilaku tersebut, sehingga siswa tidak lagi mau untuk melakukan perilaku tersebut lagi.

Pada pertemuan kedua yaitu pelaksanaan teknik *aversion therapy*, di mana stimulus negatif mulai diterapkan setiap kali siswa menunjukkan perilaku *phubbing*. Teknik penjenjutan yang digunakan melibatkan pemberian stimulus berulang hingga siswa merasa jenuh dan mulai mengurangi perilaku *phubbing* tersebut. Hal ini dilakukan agar siswa bisa benar-benar menghilangkan perilaku negatifnya dan merasa jenuh atau bosan atas perilakunya tersebut. Kemudian konselor juga memberikan gambaran dampak buruk mengenai jika seseorang terlalu asik atau fokus dengan *smartphone*-nya dan cara mengontrol diri supaya tidak mengalami kecanduan atau membatasi intensitas bermain *smartphone*.

Pada pertemuan ketiga, dilakukan evaluasi dan *feedback* (umpan balik). Pada tahap ini membahas bagaimana perubahan yang telah dilakukan oleh siswa, kemudian menyimpulkan seluruh kegiatan konseling yang sudah dilalui setelah diberikan *treatment* serta apa tindakan atau rencana yang akan dilakukan oleh siswa untuk mencapai hal yang diharapkan dari kegiatan konseling.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian dapat dilihat dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *aversion therapy*. Pada hasil nilai *pre-test* diketahui jumlah skor adalah 120 yang tergolong pada kategori tinggi. Sedangkan pada hasil *post-test* menghasilkan jumlah skor 52 yang tergolong pada kategori sangat rendah. Hal ini berarti terdapat penurunan sebelum dan sesudah penerapan layanan konseling kelompok teknik *aversion therapy*.

Melalui teknik *aversion therapy*, perubahan spesifik dari perilaku *phubbing* yang dialami oleh siswa tersebut adalah adanya pergeseran pola perilaku siswa dalam penggunaan *smartphone*-nya, yakni dari segi waktu yang dihabiskan untuk bermain *smartphone* telah berkurang dibandingkan dengan sebelum mendapatkan perlakuan, hal ini menandakan bahwa siswa mulai bisa mengontrol waktu dan mengendalikan diri dalam membatasi penggunaan *smartphone*-nya. Selain itu siswa juga tidak hanya menggunakan aktivitas sehari-hari nya untuk bermain *smartphone* sebagai tempat hiburannya, namun siswa sudah mampu mengisi waktunya dengan aktivitas lain seperti melakukan hobi kesukaannya, berolahraga, dan jalan-jalan bersama teman maupun keluarga. Selain dari perubahan di atas, pada indikator Rasa takut untuk jauh dari ponsel (*nomophobia*), Konflik Interpersonal (*interpersonal conflict*), Isolasi Diri (*Self-Isolation*), Pengakuan Masalah (*Problem Acknowledgement*), dan 5)

Gangguan Komunikasi (*Communication Disturbance* juga terjadi penurunan yang mendukung turunnya tingkat perilaku *phubbing* yang dialami oleh siswa.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti membuktikan fakta bahwa melalui penerapan konseling kelompok teknik *aversion therapy*, tingkat perilaku *phubbing* pada peserta didik dapat berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Handayani, 2020) mengungkapkan bahwa, teknik pengkondisian aversi sangat efektif dalam mereduksi kecanduan *game online* pada siswa. Hal senada juga diperkuat oleh (Amri & Rusman, 2023) menyatakan bahwa teknik *aversion therapy* dapat mengatasi penyalahgunaan gadget dalam proses belajar mengajar di sekolah. Dengan demikian berdasarkan penelitian yang ada, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *aversion therapy* efektif dalam mereduksi perilaku *phubbing* pada siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan melakukan pengujian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *aversion therapy* dinilai bisa memberikan dampak yang baik untuk menurunkan perilaku *phubbing* siswa kelas X SMK Gamaliel 1 Madiun. Hal ini terbukti dari adanya penurunan *pretest* ke *posttest* setelah diberikannya *treatment* konseling kelompok dengan teknik *aversion therapy*. Adapun beberapa rekomendasi yang dapat peneliti ajukan sebagai berikut: Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan para peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang serupa untuk membagikan pengembangan dan bisa memakai tata cara yang berbeda serta lebih insentif dalam melaksanakan penelitian supaya pembahasannya tidak sangat lebar serta terkesan tidak menjurus pada permasalahannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology of Phubbing*. Springer Nature Singapore Pte Ltd.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring phone snubbing behavior: Development and validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Cetakan ke-10). Refika Aditama.
- Handayani, E. P. (2020). Efektivitas Teknik Pengkondisian Aversi dalam Mereduksi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 35–45. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/1592>
- Kadafi, A., BD Pratama, S Suharni, I. (2020). Mahmudi Mereduksi Perilaku Phubbing melalui Konseling Kelompok Realita Berbasis Islami. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*. 5(2), 31-34. <https://journal.stkipangkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/1721>
- Kartikasari, W. A., Firman, F., & Syukur, Y. (2023). Students' Phubbing Behavior: A Multicultural Counseling Review. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 5(2), 143–153. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v5i2.2796>
- Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok* (Cetakan Kesatu). Alfabeta.
- Lenggogeni, D. P. (2024). *PHUBBING DAN INTERAKSI SOSIAL REMAJA* (Cetakan Pertama). EUREKA MEDIA AKSARA.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh Penggunaan Gadget Dalam Kehidupan. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 5(2), 55–64 <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>

- Mulyawan, I. N. R. (2022). Penerapan Teknik Pengondisian Aversi Dalam Konseling Behavioral Untuk Menurunkan Perilaku Maladaptif Pada Siswa SMK PGRI 1 Denpasar. *Widyadari*, 23(1), 124–135. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6392184>
- Putri, M. A., & Siregar, A. (2024). Efektifitas konseling kelompok: penggunaan behavior contract dalam mereduksi perilaku phubbing di sekolah menengah pertama. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 392. <https://doi.org/10.29210/1202424355>
- Saputri, D. N., Anggriana, T. M., & Kadafi, A. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Phubbing. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 26–30. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/2292%0Ahttp://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/viewFile/2292/1902>
- Setiawan (2016). Dampak Bimbingan Kelompok Teknik Self Management dalam Mengurangi Perilaku Phubbing Siswa SMK 17 Agustus 1945 Genteng. *Journal Consilium: Education and Counselling*. 1-12. <https://unars.ac.id/ojs/index.php/consilium/article/download/5190/3978>
- Shinda Damayanti, N., Mutakin, F., & Nur Budiono, A. (2024). Mengurangi Perilaku Phubbing Melalui Konseling Kelompok dengan Metode Brainstorming. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 74–88. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2505>
- Sugiyono (2024). *Metode Penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. 48–61. Alfabeta